

KÖRPER  
UND SEELE

DER BEWUSST  
ERFAHRENE  
ATEM



KRAFTQUELLE  
IM ALLTAG

Für die meisten von uns ist der Atem selbstverständlich und wird lediglich dann bewusst, wenn er nicht wie gewohnt funktioniert. Dabei lohnt es sich, ihm mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die Art und Weise, wie wir atmen, spiegelt unsere momentane Verfassung wider. Umgekehrt wirkt ein lebendiger Atem, der frei von Kopf bis Fuß durchschwingt, entspannend und vitalisierend auf Körper, Seele und Geist.

**D**er Atem kann in unserem Alltag zur Kraftquelle werden und uns helfen, zu innerer Ausgewogenheit zu finden, wenn wir ihm die nötige Aufmerksamkeit schenken. Eine zunehmend bewusste Wahrnehmung unseres körperlichen Befindens, unserer Gefühle und Gedanken bildet dafür die Grundlage.

## WIRKEN UND NUTZEN DER ATEMTERAPIE

In ihrer ganzheitlichen Wirkung hat sich die Atemarbeit bzw. -therapie als wertvolle Unterstützung bei Stress- und Erschöpfungssymptomen wie Schlafstörungen oder Kopfschmerzen erwiesen. Sie findet Anwendung bei Asthma und anderen Atemwegsleiden. Ebenso kann sie eine große Hilfe sein bei psychosomatischen Erkrankungen wie funktionellen Herzkreislauftstörungen oder verschiedenen Verdauungsbeschwerden. Gleiches gilt bei Ängsten und Depressionen, chronische Schmerzen können gelindert, Haltungsp-

robleme verbessert werden. Auch als Begleitung in der Schwangerschaft sowie in persönlichen Krisensituationen hat sich die Atemtherapie bestens bewährt.

Ein Beispiel aus der Praxis ist ein Manager, der stressbedingt u.a. an sehr starken Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Schmerzen in den Schultern litt. Nach etwa 10 Behandlungen waren die Schulterschmerzen dauerhaft verschwunden, die Kopfschmerzen traten nur noch selten und dann leicht, die Schlafstörungen vorübergehend bei starkem beruflichem Druck auf. Insgesamt hat dieser Mann eine neue Lebensqualität gefunden, die sich auch positiv auf seine ganze Lebenseinstellung ausgewirkt hat. Um sich im Alltag Entspannung und Ausgleich zu ermöglichen, verschafft er sich über regelmäßige Behandlungen hinaus täglich einen Zeitraum für Atemübungen. Vor Meetings und Workshops nimmt er sich einige Minuten Zeit, um mit Atemübungen zu Ruhe und Gelassenheit zu finden.

## ZUSAMMENHANG VON

### ATEM, KÖRPER, SEELE UND GEIST

Das Verständnis für die Wechselwirkung zwischen Atem, Körper, Seele und Geist ist die Voraussetzung, um die Arbeit mit dem Atem nachvollziehen zu können:

Es geht dabei um weit mehr als den Gasaustausch in der Lunge. Atem ist Schwingung. Diese entsteht durch den rhythmischen Wechsel von Ein- und Ausatmung. Im Einatem weitet sich der Brustkorb. Gleichzeitig senkt sich das kuppelförmige Zwerchfell in Richtung Bauchraum. Das Zwerchfell ist unser Hauptatemmuskel, der Brust- und Bauchraum voneinander trennt. Wie der Brustraum werden auch Bauch- und Beckenraum im Einatem ein wenig weiter. Durch den vergrößerten Brustraum entsteht ein Unterdruck, der das Einströmen der Atemluft in die Lunge und den Blutfluss zum Herzen hin erleichtert. Durch das Absenken des Zwerchfells werden die Bauchorgane massiert. Im Ausatem kehren Zwerchfell und Körperwände in ihre Ausgangslage zurück. Die Atemschwingung setzt sich in physiologischer Weise durch den ganzen Körper fort, z.B. bis in den Schulter- und Nackenbereich. Kann der Atem ungehindert schwingen, wird eine gute Durchblutung der Muskeln und anderer Gewebe ermöglicht.

Oft verhindern Verspannungen wie im Beispiel des Managers mit seinen Kopf- und Schulterschmerzen, dass sich die Atemschwingung durch den Körper ausbreitet. Oder die Muskeln haben eine zu geringe Spannung, sodass die Schwingung im Gewebe verebbt und sich nicht fortsetzt. Verminderte Lebendigkeit und

ein reduziertes Wohlfühl sind die Folge. Ist nur ein Muskel angespannt, wirkt sich dies bereits auf die Atmung aus. Die Atemmuskeln können nicht mehr frei arbeiten, andere Muskeln müssen gegebenenfalls unterstützend einspringen. Es ist ein komplexes Zusammenspiel, in dem die einzelnen Muskeln und Muskelgruppen sich gegenseitig beeinflussen. So werden Beckenboden und Zwerchfell verspannt sein, solange wir im Kiefer festhalten. Ebenso können wir in den Schultern nur loslassen, wenn wir Spannungen in den Knien lösen und so weiter.

Nicht nur der Atem und andere Körperfunktionen stehen in feinsten Wechselbeziehung miteinander. Körperliches, seelisches und geistiges Befinden beeinflussen sich gegenseitig und finden unwillkürlich ihren Ausdruck im Atem. Ein Beispiel dafür ist, wenn wir erschrecken: Der Atem und vielleicht das Herz stocken für einen Moment, werden danach plötzlich schnell, das Gehirn signalisiert Gefahr, wir verspannen uns und fühlen Angst.

In frühester Kindheit finden wir unseren eigenen Weg, mit emotionalem Stress, wie Angstzuständen und Wut, umzugehen, und entwickeln dabei eigene Reaktionsmuster, die dann in unserem weiteren Leben automatisch ablaufen. Das manifestiert sich körperlich u.a., indem wir bestimmte Muskeln anspannen, uns verspannen oder aber die Muskeln zu wenig Spannkraft haben. Damit ist unsere Atemschwingung behindert, gestört, ähnlich wie eine Glocke nicht mehr klingt, wenn wir einen Gegenstand daran halten. Wir verlieren unsere natürliche Gelöstheit.

DER ATEM  
IST DAS EINE.  
WENN WIR ZU IHM  
ZURÜCKFINDEN,  
SIND WIR AM  
AUSGANGS-  
PUNKT ALLER  
MENSCHLICHEN  
MÖGLICHKEITEN.

DR. JOHANNES L. SCHMITT

## DIE ARBEIT MIT DEM ATEM

So wie der Atem unmittelbar auf Körper, Seele und Geist reagiert, können wir ihn uns umgekehrt bewusst machen und über den bewusst zugelassenen Atem den Körper, die Seele und den Geist erreichen. Darauf beruht die Atemtherapie oder -arbeit, die im 20. Jahrhundert u.a. von Dr. Johannes L. Schmitt, Cornelis Veening, Prof. Ilse Middendorf und Herta Richter entwickelt wurde. Ba-



sis ist dabei die wachsende Wahrnehmung für sich selbst, die eigenen Körperräume und den Atem. Allein, wenn wir uns einem Körperbereich zuwenden und unsere Aufmerksamkeit dort sammeln, laden wir den Atem ein, eben dort lebendig zu werden, und wir können ihn folglich besser spüren.

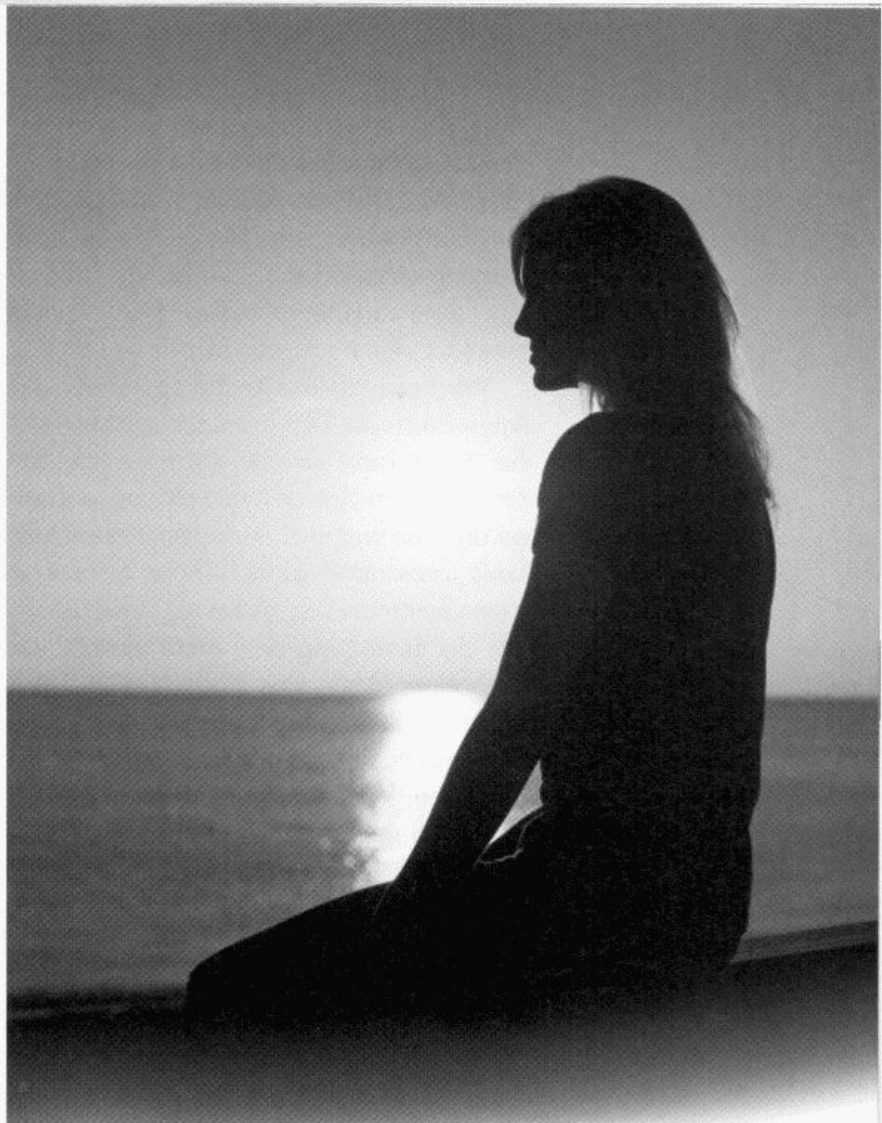
In den Behandlungen am liegenden Klienten wird der Atem über die Hände der/des Therapeutin/en angesprochen. Mal streichen sie über eine Körperpartie, mal unterstützen sie den Ein- oder Ausatem mit einem mehr oder weniger starken Druck oder sanften Dehnungen. Genauso können die Hände in intensivem Kontakt ruhig auf dem Leib verweilen. So kann sich der Atem entfalten, sich Raum nehmen und zu seinem ganz eigenen Rhythmus finden. Dabei ist die Atempause, die sich dem Ausatem anschließt, ein wesentlicher Bestandteil. Sie ist ein Moment der Stille und Erholung. Oft ist sie bis zur Unkenntlichkeit verkürzt, womit wir uns selbst eines wesentlichen Teiles unseres Seins berauben.

Ein frei schwingender Atem wirkt lösend und vitalisierend. Organe und Muskeln finden zu ihrer stimmigen Spannkraft. Wir lassen los, wo wir uns halten und fest sind. Dadurch wird es möglich, unser Gewicht an den Boden abzugeben und uns tragen zu lassen. Das wiederum kann uns mühelose Aufrichtung und Leichtigkeit schenken.

Genauso hilft uns der Atem zu einer angemessenen Muskelspannung, wo sie zu gering ist. Die Schwingung „versackt“ nicht länger, das Gewebe findet zu seiner eigentlichen Spannung und damit zu Lebendigkeit zurück.

Die wachsende Durchlässigkeit für den Atem führt gleichzeitig zu einer Öffnung nach außen in den Raum um uns. Wir können Weite erfahren, uns eingebunden in das Sein erleben. Das bedeutet auch, unser Herz der Welt zu öffnen.

Und da sich die körperliche Ebene in unserer Gefühls- und Gedankenwelt widerspiegelt, hilft der Atem uns auch, seelisch und geistig zu entspannen, den Druck von Stress verschiedenster Art, wie Ängste und Sorgen, abzugeben, neue Kraft zu schöpfen und Lebensfreude zu empfinden. Wir können mit der Zeit mehr bei uns ankommen, sein, wie wir eigentlich gemeint sind.



Was ein Klient in einer Behandlung braucht und wie sich sein Atem entwickelt, ist ganz unterschiedlich, so unterschiedlich wie die Menschen sind.


Ein Zyklus von 10 Behandlungen, also 10-mal 60 Minuten ist auf jeden Fall anzuraten. Da wir die Tendenz haben, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen, ist es auch später sinnvoll, sich gelegentlich behandeln zu lassen. Manche Klienten kommen in regelmäßigen Abständen.

Wie anfangs am Beispiel des Managers erwähnt, lassen sich die Behandlungen zusätzlich mit Atemübungen ergänzen. So kann der Einzelne mittels kleiner, einfach durchzuführender Übungen im Alltag an die Erfahrungen aus den Behandlungen anknüpfen und sich Momente der Erholung und Stille schaffen.

#### ATEM UND BEWEGUNG ÜBEN

Bei Kursen und Seminaren bauen die Atemübungen in den einzelnen Stunden aufeinander auf und ergänzen sich. Sie umfassen Angebote für die Stimme wie auch einfache Körperübungen, die im Sit-

DER ATEM  
KANN ZUR KRAFT-  
QUELLE WERDEN  
UND UNS INNERE  
AUSGEWOGENHEIT  
SCHENKEN, WENN  
WIR AUFMERKSAM  
MIT IHM  
UMGEHEN



zen, Liegen oder Stehen auf vielfältige Weise angeleitet werden. Mit den Körperübungen wird der Atem über eine Bewegung eingeladen, z.B. indem wir im Sitzen eine Schulter heben und wieder senken.

Wird die Schulter gehoben, strömt der Atem durch die Dehnung der entsprechenden Körperseite ein. Senkt sich die Schulter, atmen wir unwillkürlich aus. Wann, wie lange und wie weit sich die Schulter hebt oder senkt, überlassen wir zunehmend unserem Atemrhythmus. Das bedeutet, wo anfänglich die Bewegung den Atem einlädt, tritt nach einer Weile eine Änderung ein. Jetzt folgt die Bewegung dem Ein- und Ausatemimpuls. Sobald wir erneut einzuatmen beginnen, hebt sich auch die Schulter und senkt sich mit einsetzendem Ausatem. Auf diese Weise finden Atem und Bewegung zusammen. Der Atem führt die Bewegung, kann dadurch in Fluss kommen und sich entfalten. Unser Atem schwingt durch unseren Leib. Wir erfahren mit etwas Übung zunehmend Erdung, mühelose Aufrichtung, Öffnung nach Außen und Weite, die uns gleichzeitig Geborgenheit gibt. Wie in den Behandlungen können alte körperliche und seelische Muster erkannt und allmählich losgelassen werden.

Der zusätzliche Einsatz der Stimme wird oft als befreiend empfunden, denn sie weckt und stärkt unsere Körperräume. Auch hier können sich Blockaden lösen, Öffnung, Zentrierung, Aufrichtung und Weite erlebt werden. Über jeden Vokal wird ein anderer Innenraum angesprochen. Auch die einzelnen Konsonanten haben ihre eigene Wirkung.

Weder bei der Atembehandlung noch bei den Übungen handelt es sich um eine Technik. Es ist vielmehr ein individuelles Eingehen auf die jeweilige Situation des Einzelnen. Auch bei Atemübungen in Gruppen wird in der Anleitung darauf geachtet, was für den Moment stimmig und hilfreich ist, welche Worte die jeweiligen Menschen erreichen und unterstützen.

UNS UND UNSERE UMGEBUNG  
BEWUSSTER WAHRNEHMEN  
Atembehandlungen und -übungen können für uns Entspannung und Kraftquelle zu-

gleich sein, sie bieten Unterstützung und Linderung bei unseren körperlichen wie seelischen Nöten und entsprechen nicht zuletzt dem Wunsch, uns selbst und die Welt bewusster wahrzunehmen. Abzusehen von dieser Therapie ist lediglich bei schwer psychisch kranken Menschen. In unserer schnelllebigen und fordernden Zeit sind die Arztpraxen gefüllt mit gestressten und erschöpften Patienten. Die Schulmedizin stößt in der Behandlung psychosomatischer Krankheitsursachen oder chronischer Schmerzen an ihre Grenzen. Hier ermöglicht die Arbeit mit dem bewusst erfahrenen Atem eine ganzheitliche Unterstützung.

Barbara Tobollik

#### Literatur

- Dieter Mittelsten Scheid/Herta Richter: *Vom Wesen des Atems*. Reichert Verlag, Wiesbaden, 2006. 16,90 €. ISBN 978-3895005367
- Ilse Middendorf: *Der erfahrbare Atem, eine Atemlehre*. Mit 2 CDs. Jungfermann-Verlag, Paderborn, 2007. 33,- €. ISBN 978-3873872189
- Mechthild Geue: *Der Spur des Atems folgen – Erfahrungen mit kontemplativer Atemtherapie*. Reichert Verlag, Wiesbaden 2008. 12,90 €. ISBN 978-3895006258
- Irmela Halstenbach: *Atem holen aus der Tiefe*. Textsammlung Books on Demand, Norderstedt 2009. 11,- €. ISBN 978-3-8370-4653-3
- Katrin Fischer/Erika Kemman-Huber: *Der bewusste zugelassene Atem. Theorie und Praxis der Atemlehre*. Urban & Fischer Verlag, München, 1999. ISBN 978-3437452765
- Delia Grasberger/Ronald Schweppe: *Richtig atmen: Spannungen lösen – Energie tanken*. Mit geführten Übungen auf CD. Der zuverlässige Gesundheitsratgeber. BLV Verlag, 2006. 12,95 €. ISBN 978-3835400818

#### Weitere Informationen und Therapeutensuche

- Institute Berlin und Beerfelden (Ilse Middendorf), 64743 Beerfelden, Tel. 06068/912026 und 10777 Berlin (Schöneberg) Tel. 030/21479530, E-Mail: [ateminstitut@web.de](mailto:ateminstitut@web.de), Internet: [www.erfahrbarer-atem.de](http://www.erfahrbarer-atem.de)
- VAVE – Vereinigung für Atemtherapie und Atempsychotherapie nach C. Veening e. V., 50769 Köln, Tel. 0221/7004567, E-Mail: [info@veening-atem.de](mailto:info@veening-atem.de), Internet: [www.veening-atem.de](http://www.veening-atem.de)
- Atemhaus München „Herta Richter“, 81377 München, Tel. 089/7145394, E-Mail: [info@atemhaus.de](mailto:info@atemhaus.de), Internet: [www.atemhaus.de](http://www.atemhaus.de)

Fotos: S.42 (Simply North/Pierre Rosberg; vario images),  
S.44 (Quidaor Archiv/Archinger Thomas),  
S.45 (Picture Press/Wartenberg, Frank P.)